



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Dirección General de Estudios de Posgrado

Facultad de Medicina

Unidad de Posgrado

**Relación del nivel de actividad física y condición física
con los componentes de riesgo cardio-metabólicos en
adultos de 18 a 29 años de la Universidad Nacional
Mayor de San Marcos. Lima, 2013**

TESIS

Para optar el Grado Académico de Magíster en Nutrición con
mención en Nutrición Clínica

AUTOR

Ricardo Yonah SUAZO FERNÁNDEZ

ASESOR

Freddy Roynall VALDIVIA FERNÁNDEZ DÁVILA

Lima, Perú

2018



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Suazo R. Relación del nivel de actividad física y condición física con los componentes de riesgo cardio-metabólicos en adultos de 18 a 29 años de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, 2013 [Tesis de maestría]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Unidad de Posgrado; 2018.



Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América

56P



Facultad de Medicina

Unidad de Posgrado
Sección Maestría

2 3/11
Romero p. m. d.
26 8/11

ACTA DE GRADO DE MAGISTER

En la ciudad de Lima, a los 05 días del mes de febrero del año dos mil dieciocho siendo la 03:00 pm, bajo la presidencia de la Mg. Ivonne Isabel Bernui Leo con la asistencia de los Profesores: Mg. Óscar Gustavo Huamán Gutiérrez (Miembro), Mg. Gladys Nerella Panduro Vásquez (Miembro), Mg. Bell Teresa Zarate Scarsi (Miembro) y el Mg. Freddy Roynall Valdivia Fernández Dávila (Asesor); el postulante al Grado de Magister en Nutrición Con Mención En Nutrición Clínica, Bachiller en Nutrición, procedió a hacer la exposición y defensa pública de su tesis Titulada: **"RELACIÓN DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDICIÓN FÍSICA CON LOS COMPONENTES DE RIESGO CARDIO-METABÓLICOS EN ADULTOS DE 18 A 29 AÑOS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS. LIMA, 2013"** con el fin de optar el Grado Académico de Magister en Nutrición Con Mención En Nutrición Clínica. Concluida la exposición, se procedió a la evaluación correspondiente, habiendo obtenido la siguiente calificación **C BUENO 16**. A continuación el Presidente del Jurado recomienda a la Facultad de Medicina se le otorgue el Grado Académico de **MAGÍSTER EN NUTRICIÓN CON MENCIÓN EN NUTRICIÓN CLÍNICA** a la postulante **RICARDO YONAH SUAZO FERNÁNDEZ**.

Se extiende la presente Acta en tres originales y siendo las 04:30pm, se da por concluido el acto académico de sustentación.

Mg. Oscar Gustavo Huamán Gutiérrez
Profesor Asociado
Miembro

Mg. Gladys Nerella Panduro Vásquez
Profesora Asociada
Miembro

Mg. Bell Teresa Zarate Scarsi
Profesora Principal
Miembro

Mg. Freddy Roynall Valdivia Fernández Dávila
Profesor Principal
Asesor

Mg. Ivonne Isabel Bernui Leo
Profesora Principal
Presidente

RESUMEN

Introducción: La actividad física y condición física son determinantes de los factores de riesgo cardio-metabólicos, los cuales influyen en la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles. **Objetivos:** Analizar la asociación entre nivel de actividad física, condición física y componentes de riesgo cardio-metabólico en adultos jóvenes. **Diseño:** Estudio observacional, analítico y transversal. **Lugar:** Facultad de Medicina, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. **Participantes:** Estudiantes de pre-grado de las escuelas académico profesionales. **Intervenciones:** La muestra fue no probabilística, seleccionada por conveniencia, estuvo conformada por 149 hombres y mujeres que consintieron voluntariamente su participación. Se excluyeron aquellos con patología cardíaca, metabólica o discapacidad física que impidiera realizar las evaluaciones. **Principales medidas de resultados:** Nivel de actividad física (NAF), condición física, factores de riesgo cardio-metabólicos. **Resultados:** El 48,9% de participantes presentaron NAF alta; 53,7% tenían uno o dos factores de riesgo alterados: HDL-colesterol bajo (43%), hipertensión (8,7%), hiperglicemia (4%), hipertrigliceridemia (2,7%). El 40,9% de mujeres y 35,6% de varones lograron resultados óptimos en la evaluación de resistencia cardio-respiratoria. El 49% de varones y 34,9% de mujeres alcanzaron resultados óptimos en la evaluación de fuerza abdominal. El 94,6% y 53,7% de participantes obtuvieron resultados regulares o deficientes en las evaluaciones de fuerza de miembros inferiores y superiores, respectivamente. **Conclusiones:** El NAF alto está asociado al sexo masculino, pre-hipertensión, sobrepeso/obesidad, y resultados óptimos de resistencia cardio-respiratoria y fuerza abdominal.

Palabras clave: Actividad física, condición física, factores de riesgo cardio-metabólico, resistencia cardio-respiratoria, fuerza muscular.

ABSTRACT

Introduction: Physical activity and physical condition are determinants of cardio-metabolic risk factors, which influence the incidence of chronic non-communicable diseases. **Objectives:** To analyze the association between physical activity level, physical condition and cardio-metabolic risk factors in young adults. **Design:** Observational, analytical and transversal study. **Setting:** Faculty of Medicine at San Marcos State University. **Participants:** Graduate students from professional schools. **Interventions:** The sample was non-probabilistic, selected for convenience, it was formed by 149 men and women who voluntarily consented to participate. Those with cardiac, metabolic or physical disability which prevented the evaluation were excluded. **Main outcome measures:** Physical activity level (PAL), physical condition, cardio-metabolic risk factors. **Results:** 48,2% of the participants had high PAL. 53,7% had one or two altered cardio-metabolic risk factors: low HDL-cholesterol (43%), hypertension (8,7%), hyperglycemia (4%), hypertriglyceridemia (2,7%). 40,9% of women and 35,6% of men achieved optimal results in the evaluation of cardio-respiratory resistance. 49% of males and 34,9% of females achieved optimal results in abdominal strength assessment. 94,6% and 53,7% of participants achieved regular or deficient results in strength assessments of lower and upper limbs, respectively. **Conclusions:** High physical activity level is associated with the male sex, pre-hypertension, overweight / obesity, and optimal results of cardio-respiratory resistance and abdominal muscle strength tests.

Key words: Physical activity, physical condition, cardio-metabolic risk factors, cardio-respiratory resistance, muscular strength.